

Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Atlet Cabor Futsal SMA Olahraga Provinsi Riau

Bayu Setiawan Pamuji¹, Ricky fernando²

Email: bayusetiawanpamuji@student.uir.ac.id¹, rickyfernando@edu.uir.ac.id²

Universitas Islam Riau

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola atlet cabor futsal SMA Olahraga Provinsi Riau. Populasi dan sampel pada penelitian ini yaitu atlet cabor futsal SMA Olahraga Provinsi Riau yang berjumlah 10 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes menggiring bola. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji t. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Olahraga Provinsi Riau, maka dalam hal ini dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada Atlet Futsal SMAN Olahraga Riau, dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $3,018 > 1,833$

Kata kunci : Latihan Kelincahan, Menggiring Bola Futsal

ABTRACK

The aim of this research is to find out how much influence agility training has on the ball dribbling ability of futsal athletes at the Riau Province Sports High School. The population and sample in this study were 10 Futsal sports athletes from Riau Province Sports High School. The research instrument used was a ball dribbling test. The data analysis technique used is the t test. Based on the results of research conducted at the Riau Province Sports High School, in this case a conclusion can be drawn that there is a significant influence of agility training on ball dribbling skills in Riau Sports High School Futsal Athletes, with a value of $t_{count} > t_{table}$, namely $3.018 > 1.833$

Keywords: Agility Training, Futsal Dribbling

Copyright © 2024 Bayu Setiawan Pamuji¹, Ricky fernando²

Corresponding Author: Universitas Islam Riau ¹, Universitas Islam Riau ²

Email: Email: bayusetiawanpamuji@student.uir.ac.id¹, rickyfernando@edu.uir.ac.id²

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari suatu aktifitas, dimana olahraga merupakan langkah yang harus rutin dilakukan, supaya tubuh kita sehat dan bugarselalu, karena dengan olahraga lah lemak dapat berkurang serta zatracun yang masuk kedalam tubuh kita biasa dikeluarkan melalui keluarnya keringat sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat selain itu juga olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan kesehatan bangsa dalam melaksanakan system pembangunan berkelanjutan dan berkesinambungan.

Pembinaan prestasi bagi siswa yang memiliki bakat dan minat olahraga perludilakukan, sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia tentang system keolahragaan No 3 tahun 2005 pasal 21 ayat 4 menjelaskan bahwa: “Olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik secara menyeluruh. Baik melalui ekstrakurikuler dan intrakurikuler”

Dilihat dari kutipan tersebut dapat kita uraikan bahwa olahraga pendidikan harus memperhatikan potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik. Sehingga pembinaan bagisiswa yang memiliki bakat dapat dikembangkan dengan baik, sehingga sekolah dapat menghasilkan atlet Atau siswa yang berprestasi dalam bidang kegiatan olahraga. O2SN yang setiap tahunnya diselenggarakan oleh Pihak sekolah maupun pemerintah selain pelaksanaan, pemerintah juga mengawasi serta sebagai wadah penyalur prestasi siswa ketingkat yang lebih tinggi, dan biasa menjadi atlet yang bersaing baik ditingkat Daerah provinsi, nasional, maupun ditingkat internasional yang semua ini tidak lepas dari pengawasan pemerintah pusat dalam hal pengembangan minat dan bakat siswa atau peserta didik.

SMA Negeri olahraga merupakan sekolah pembibitan olahraga nasional, yang digunakan untuk mencari dan membina bakat olahraga pada sekolah. Setiap tahunnya diadakan kejuaraan nasional antar SMA Olahraga dan PPLP. Kegiatan ini adalah bagian dari system kompetisi olahraga pelajarseca ranasional yang berjenjang dan berkelanjutan. Tujuan dari kejuaraan nasional antar SMA Olahraga dan PPLP adalah sebagai puncak pembinaan prestasi olahraga pelajar dan evaluasi terhadap berbagai bentuk pembinaan SMA Olahraga dan PPLP.

Olahraga Futsal merupakan salah satu permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 5 orang pemain setiap timnya dan berusaha menyetak gol sebanyak mungkin untuk mencari kemenangan dalam permainan futsal terdapatnya beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, diantaranya adalah menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), mengontrol bola, serta teknik menyepak bola kegawang (*shooting*).

Bedasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti dilapangan Masih terdapat beberapa atlet yang kurang stabil dalam melakukan dribble, Belum maksimalnya atlet dalam memahami dan melaksanakan bentuk-bentuk latihan kelincahan yang di berikan pelatih, Perkenaan bola pada kaki kurang tepat saat menggiring bola sehingga bola terlepas dari control kaki kemudian masih terdapat pemain yang agak kaku dalam menggiring bola, sehingga susah melewati lawan. Lalu sewaktu pemain menggiring bola, bola mudah direbut lawan karena gerakan pemain susah berkelit dalam melewati lawan dan masih kurangnya latihan khusus untuk meningkatkan kondisi fisik seperti latihan kelincahan. Berdasarkan uraian tersebut maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh

Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring (*dribbling*) Bola pada Atlet Cabor Futsal SMAN Olahraga Provinsi Riau.

METODOLOGI

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (eksperimental). Sugiyono (2017) mengartikan pendekatan eksperimen adalah suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variable tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat. Pada penelitian eksperimen ini dilakukan dengan memberikan perlakuan yakni dengan memperlakukan Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Atlet Cabor Futsal SMAN Olahraga Provinsi Riau..

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring (*dribbling*) Bola pada Atlet Cabor Futsal SMAN Olahraga Provinsi Riau. Berdasarkan hasil penelitian Eksperimental dengan judul Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring (*dribbling*) Bola pada Atlet Cabor Futsal SMAN Olahraga Provinsi Riau yang di tinjau melalui penilaian tes menggiring bola sebagaiberikut :

1. Data *Pre Test* Keterampilan Menggiring Bola PadaAtletCabor Futsal SMAN Olahraga Provinsi Riau

Berdasarkan hasil *Pre-Test* yang telah dilakukan diperoleh gambaran keterampilan menggiring bola pada Atlet Cabor Futsal SMAN Olahraga Provinsi Riau. Berdasarkanhasil*Pre Test* diperoleh bahwa skor tertinggi sebesar 5,69 sementara skor terendah yang diperoleh sebesar 3,96. Rata-rata skor yang diperoleh sebesar 4,64 dengan Standar Deviasi yang diperoleh sebesar 0,58.

Selanjutnya dari data yang diperoleh pada *Pre Test* yang telah dilakukan didapatkan data yang telah diuraikan ke dalam bentuk distribusi frekuensi dengan jumlah kelas yang diperoleh adalah 5 danPanjangkelas interval adalah 0,40. Padakelas interval pertama yaitu 3,96 – 4,35 jumlah subjek yang berada pada rentang terebut adalah 5 subjek dengan frekuensi relative sebesar 50%. Selanjutnya pada interval ke 2 yaitu 4,36 – 4,76 jumlah subjek yang berada pada rentang tersebut adalah 1 subjek dengan frekuensi relative sebesar 10%. Selanjutnya pada interval ketiga yaitu 4,77 – 5,17 jumlah subjek yang terdapat pada rentang tersebut adalah

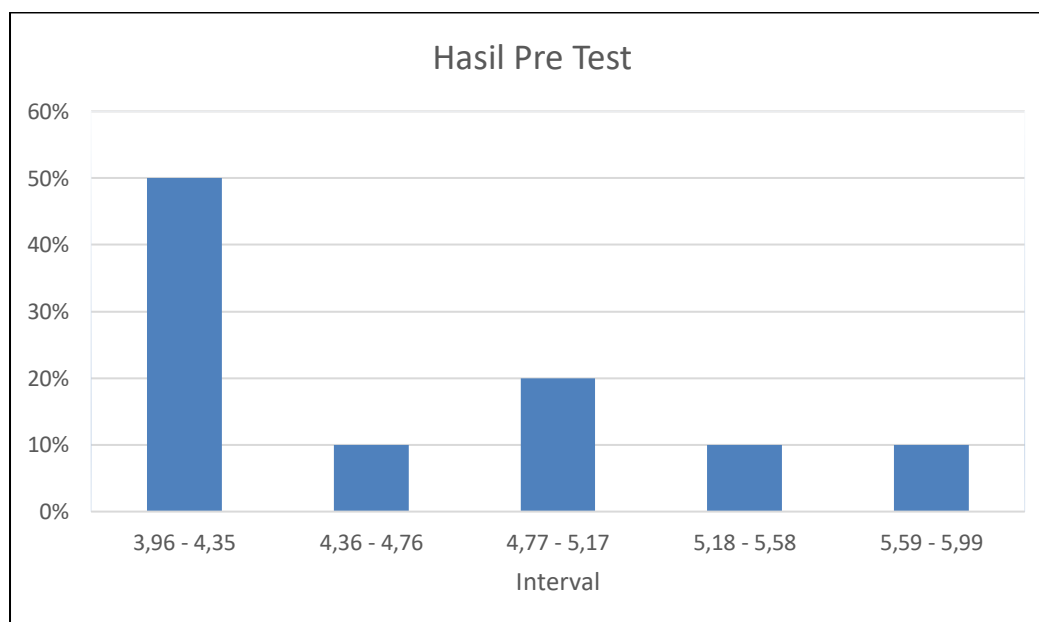
2 subjek dengan frekuensi relative sebesar 20%. Pada interval keempat yaitu 5,18 – 5,58 jumlah subjek yang terdapat pada rentang tersebut adalah 1 subjek dengan frekuensi relative sebesar 10%. Sedangkan pada interval ke lima yaitu 5,59 – 5,99 jumlah subjek yang terdapat pada rentang tersebut adalah 1 subjek dengan frekuensi relative sebesar 10%.

Selanjutnya untuk lebih jelasnya sebaran data dapat dilihat pada table distribusi frekuensi berikut:

Lampiran 1. Distribusi Frekuensi *Pre Test* Ketrampilan Menggiring Bola Pada Atlet Futsal SMAN Olahraga Provinsi Riau

Tabel Distribusi Frekuensi			
No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	3,96 - 4,35	5	50%
2	4,36 - 4,76	1	10%
3	4,77 - 5,17	2	20%
4	5,18 - 5,58	1	10%
5	5,59 - 5,99	1	10%
<u>Jumlah</u>		<u>10</u>	<u>100%</u>

Selanjutnya data hasil *Pre Test* Ketrampilan Menggiring Bola Pada Atlet Futsal SMAN Olahraga Provinsi Riau juga digambarkan kedalam bentuk histogram berikut :



2. Data *Post Test* Ketrampilan Menggiring Bola Pada Atlet Cabor Futsal SMAN Olahraga Provinsi Riau

Berdasarkan hasil *Post Test* yang telah dilakukan diperoleh gambaran keterampilan menggiring bola pada Atlet Cabor Futsal SMAN Olahraga Provinsi Riau. Berdasarkan hasil *Post Test* diperoleh bahwa skor tertinggi sebesar 6,12 sementara skor terendah yang diperoleh sebesar 4,66. Rata-rata skor yang diperoleh sebesar 5,31 dengan Standar Deviasi yang diperoleh sebesar 0,48. Selanjutnya dari data yang diperoleh pada *Post Test* yang telah dilakukan didapatkan data yang telah diuraikan kedalam

bentuk distribusi frekuensi dengan jumlah kelas yang diperoleh adalah 5 dan Panjangkelas interval adalah 0,40.

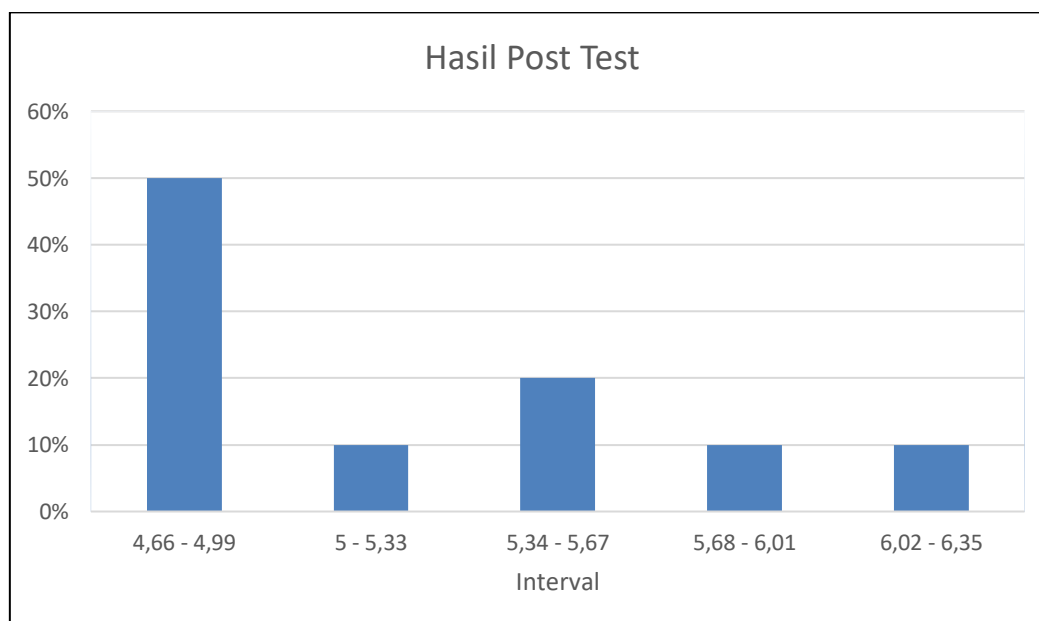
Padakelas interval pertama yaitu 4,66 – 4,99 jumlah subjek yang berada pada rentang terebuta adalah 5 subjek dengan frekuensi relative sebesar 50%. Selanjutnya pada interval ke 2 yaitu 5 – 5,33 jumlah subjek yang berada pada rentang tersebut adalah 1 subjek dengan frekuensi relative sebesar 10%.

Selanjutnya untuk lebih jelasnya sebaran data dapat dilihat pada table distribusi frekuensi berikut:

Lampiran 2. Distribusi Frekuensi *Post Test* KetrampilanMenggiring Bola PadaAtlet Futsal SMAN OlahragaProvinsi Riau

Tabel Distribusi Frekuensi			
No	Interval	Frekuensi Absolut	FrekuensiRelatif
1	4,66 - 4,99	5	50%
2	5 - 5,33	1	10%
3	5,34 - 5,67	2	20%
4	5,68 - 6,01	1	10%
5	6,02 - 6,35	1	10%
Jumlah		10	100%

Selanjutnya data hasil *Post Test* Ketrampilan Menggiring Bola Pada Atlet Futsal SMAN Olahraga Provinsi Riau juga digambarkan kedalam bentuk histogram berikut :



Berdasarkan Hasil analisa data yang telah dilakukan, diketahui bahwa keterampilan menggiring bola pada Atlet Futsal SMAN Olahraga Riau mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan dalam bentuk latihan kelincahan. Rata-rata keterampilan Atlet yang semula sebesar 4,64 mengalami kenaikan hingga rata-rata tersebut menjadi 5,31. Kemudian setelah dilakukan pengujian pada data, diperoleh juga nilai T_{hitung} yang lebih besar dari pada T_{tabel} . Kondisi ini tentunya menunjukkan bahwa latihan kelincahan akan berpengaruh pada keterampilan Atlet dalam menggiring bola.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan serta pembahasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada Atlet Futsal SMAN Olahraga Riau, dengannilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $3,018 > 1,833$.

REFERENSI

- Adil, A. (2011). Kontribusi Kecepatan, Kelincahan, dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola PS. Aspura UNM. *Journal ILARA*, 11(1). <https://doi.org/10.24036/jss.v20i2.44>
- Ahmad, N. (2018). Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2). <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i2.9589>
- Bahar, C. (2019). Kontribusi Kecepatan, Koordinasi Mata Tangan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Atlet Bola Basket Kabupaten Kerinci. *Ensiklopedia of Jurnal*, 1(3). <https://doi.org/10.33559/eoj.v1i3.124>
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 201–212. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19356>
- Efendi, A. R., Pahliwandari, R., & Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Mahasiswa Ukm Sepakbola Ikip Pgri Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1). <https://doi.org/10.31571/jpo.v7i1.875>
- Emral. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok. KENCANA.
- Erlan, Simanjuntak, V. G., & Atiq, A. (2014). Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Metode Pembelajaran Lari Zig-zag Pada SMP Muhammadiyah Simpang Empat. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(7). <https://doi.org/10.26418/jppk.v3i7.6460>
- Erliana, M., & Arisman, A. (2017). Pengaruh Latihan E-Movement Cone Drill Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Smpn 3 Banjarbaru. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4250>

- Fajri, M., & Mustaqim, E. A. (2020). Pengaruh Latihan Dot Drill Terhadap Kelincahan Anggota Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Darul Mukminin Kab.Bekasi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, XI(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i3.11617>
- Hartanti, Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). Latihan Kelincahan dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.11557>
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>
- Hasanuddin, M. I. (2018). Kontribusi antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa mts negeri 1 Kotabaru. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1). <https://doi.org/10.33659/cip.v6i1.76>
- Ikhsan, Y. S., & Umar. (2019). Metode Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Dribbling. *Jurnal Patriot*, 1(3). <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.444>
- Mariyono, Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2017). Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1). <https://doi.org/10.15294/JPES.V6I1.17324>
- Matjan, B. N. (2009). Komponen-Komponen Latihan dan Faktor-Faktor Pendukung Kualitas Peak Performance Atlet. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1). <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v1i1.16264>
- Muspita, Kamarudin, & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester 1 FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1). [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1306](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1306)
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2). <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19356>
- Sapulete, J. J. (2012). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Siswa SMK Kesatuan Samarinda. *Jurnal ILARA*, 3(1). <https://doi.org/10.26858/com.v3i3.678>
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga. In *Rajawali pers* (Vol. 13, Issue 1). Depok. PT RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Supriadi, A. (2015). Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1). <https://doi.org/10.24114/jik.v14i1.6097>